

マーボーなす

ケチャップ味のマーボーなすです。

なすが苦手な子どもでも「給食のマーボーなすなら食べられる」と言うほど、おいしくて食べやすい味付けになっています。

※辛さは味を見ながら調整してください。



材 料	分量 (4人分)
豚ひき肉	100g
なす	中2本
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	1/4 本
ピーマン	中2個
しょうが	2g
トウバンジャン	0.5g(小さじ 1/10)
ケチャップ	大さじ1と 1/2
淡口しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ 1/2
テンメンジャン	1.5g(小さじ 1/3)
中華だしの素	小さじ 1/2
でんぷん	小さじ1弱
ごま油	小さじ1
水	適量

<作り方>

- ① なすは1 cm幅のいちょう切りにして水に浸す。玉ねぎはくし切り、にんじんは細切り、ピーマンは短冊切り、しょうがはみじん切りにする。
A の調味料を混ぜ合わせておく。
- ② 少し深さのあるフライパンに油を熱し、しょうがとトウバンジャンを軽く炒め、豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ 火が通ったら、にんじん・ピーマン・玉ねぎ・なすの順に炒める。軽く炒めたら、具材の半分くらいまでかぶる量の水を入れ、野菜に火を通す。
- ④ A を入れ、水溶きでんぷんを加えてとろみをつける。
- ⑤ 仕上げに、ごま油を回し入れる。

